

Cuerpo activo, cuerpo feliz



Esta actividad responde al IDPS

Hábitos de vida saludable



Habilidad socioemocional aplicada

Autocontrol

Objetivos de aprendizaje sugerido

EF03 OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física

EF03 OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

OAT

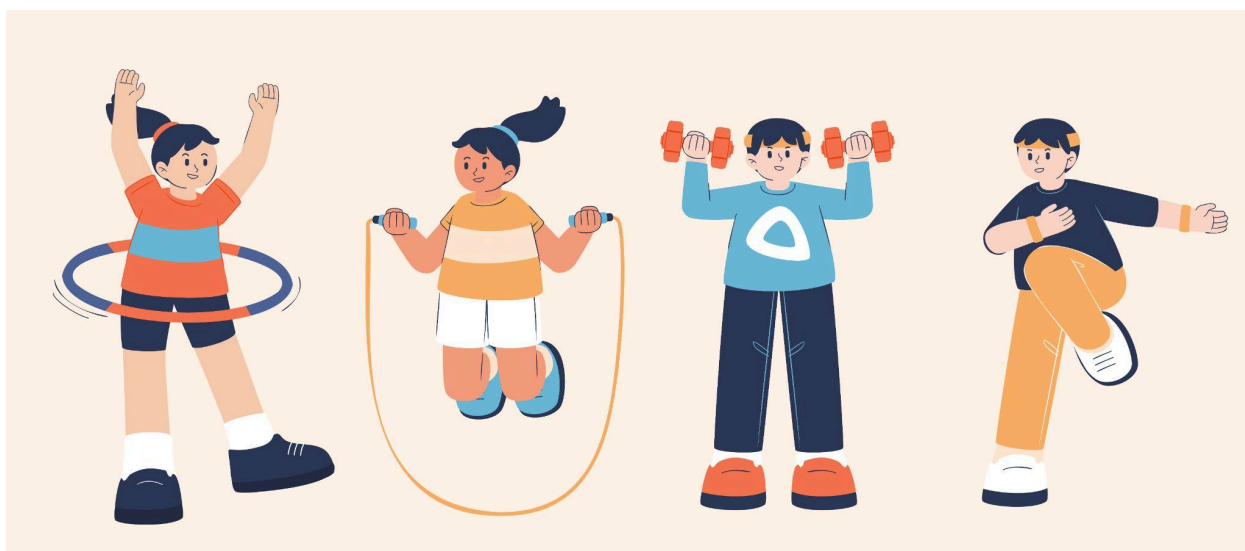
Dimensión Física: Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.

ODS

3. Salud y bienestar: Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar

SNCAE

- 1.Ámbito curricular pedagógico
- 1.2. Línea de acción: práctica pedagógica
- 1.2.1 Contenido: actividades complementarias



¿Sabías qué?

Los niños y niñas no se cansan necesariamente por moverse mucho, sino por pasar largos períodos quietos. El cuerpo infantil está diseñado para el movimiento frecuente y variado, especialmente cuando se realiza en forma de juego. Moverse, correr, saltar y cambiar de actividad ayuda a mantener la energía corporal, mejora la concentración y favorece una disposición más activa para participar y aprender a lo largo del día.

Un dato curioso es que, durante las actividades de juego, muchas veces los niños y niñas logran reconocer antes el cansancio de sus compañeros que el propio. Suelen notar cuándo alguien necesita parar, tomar agua o descansar, incluso sin que un adulto lo indique. Esta atención espontánea hacia el bienestar del grupo demuestra una capacidad natural de empatía y cuidado mutuo que se fortalece cuando se generan espacios de juego compartido y movimiento consciente.

Estas experiencias permiten que el autocuidado se aprenda de manera natural, a partir de la observación, la interacción y el respeto por los distintos ritmos corporales. Reconocer cuándo el cuerpo necesita una pausa, hidratarse o disminuir la intensidad de la actividad integra el cuidado del cuerpo como una práctica cotidiana y colectiva. De este modo, el movimiento se convierte no solo en una forma de mantenerse activo, sino también en una herramienta para construir hábitos de vida saludable y sostenible desde la infancia.

Fuente: Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física* [Nota descriptiva]. Organización Mundial de la Salud.

Actividad

Este taller invita a las y los estudiantes a reconocer que el movimiento y el autocuidado se relacionan directamente con el entorno donde se desarrolla la actividad física. A través de juegos motrices y pausas activas, se promueve no solo la identificación de señales corporales como el cansancio o la necesidad de hidratarse, sino también acciones concretas de cuidado del espacio común, como recoger residuos, mantener el orden del lugar y utilizar botellas reutilizables. De este modo, el bienestar personal y el cuidado ambiental se practican simultáneamente como parte de un estilo de vida saludable y sostenible

Materiales

- Espacio amplio y seguro (patio, gimnasio o sala despejada).
- Conos, cuerdas o cintas para delimitar zonas de juego.
- Bolsa o contenedor para reunir residuos si aparecen en el espacio.
- Música para acompañar el movimiento.
- Carteles o tarjetas con mensajes
- Residuos de distinto tipo (plásticos, cartón, papel, otros)

Paso a paso

1.

El o la docente inicia la actividad conversando con el curso sobre la importancia del movimiento para la salud y cómo el entorno influye en ese bienestar.

Invita a los/as estudiantes a observar el espacio donde se realizará la actividad, verificando si es que esté limpio, ordenado y seguro.

Posteriormente distribuye los residuos a lo largo de todo el espacio de manera aleatoria, colocando residuos que efectivamente se pueden reciclar y otros que son descartables.



2.

Luego que los/as estudiantes observen el espacio y la cantidad de residuos, presenta los contenedores de acopio explicando que tipo de residuos son los que se depositan en cada uno de ellos.

Para ello puedes colocar un cartel o una imagen alusiva del tipo de residuo a acopiar.



3.

Al distribuir los contenedores de acopio, solicita que los/as estudiantes, en el menor tiempo posible, recojan la mayor cantidad de residuos durante 1 minuto. Todos los residuos deben ser dispuestos en los contenedores habilitados.

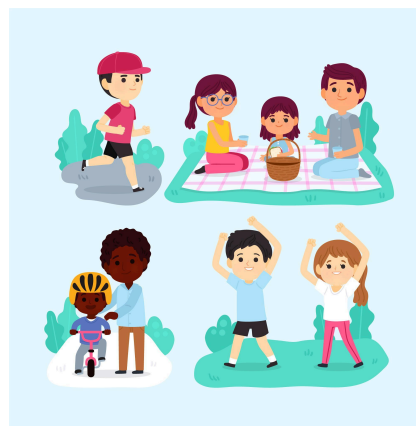
Puedes variar los distintos planos, niveles y acciones motrices con las que los/as estudiantes recogen cada material. Al finalizar cada ronda, se realiza una pausa breve para que los/as estudiantes regulen su respiración y reconozcan cómo se siente su cuerpo antes de continuar.



4.

Al finalizar, el curso realiza una conversación guiada sobre la experiencia vivida, identificando cómo se sintieron al combinar movimiento y cuidado del entorno.

Se destacan acciones concretas realizadas durante la actividad, como recoger residuos, mantener el orden del espacio y utilizar recursos de manera responsable, comprendiendo que el bienestar corporal y el cuidado ambiental forman parte de una misma práctica consciente



Cierre y reflexión

A través del movimiento y la correcta caracterización de los materiales recolectados, los/as estudiantes comprenden que el bienestar corporal y el cuidado del entorno forman parte de una misma práctica consciente y sostenible. Para cerrar, se puede preguntar: ¿Cómo podemos aplicar la correcta separación y disposición de residuos en otros espacios donde realizamos actividad física o compartimos con otras personas?

Material complementario



[Activa-Mente](#)



[Entornos Promotores de la Salud – Caja de herramientas de actividad física en escuelas](#)

Referencias

- Ministerio de Educación de Chile. (2020, Noviembre 27). *Activa-Mente: Pausas saludables durante las jornadas escolares*. Retrieved Febrero 9, 2026, from https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/?utm_source=chatgpt.com
- Ministerio de Salud. (2025). *Entornos Promotores de la Salud – Caja de herramientas de actividad física en escuelas*. Retrieved Febrero 9, 2026, from <https://entornospromotoresdelasalud.minsal.gob.cl/wp-content/uploads/2025/04/OT-EE-PS-2025.pdf?>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, Junio 26). *Actividad física*. Retrieved Febrero 9, 2026, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

**Registra tus evidencias en Interescolar Ambiental
y participa por reconocimientos**
wwparticipaw.interescolarambiental.cl//